

przewodnik

bliżej

dla bliskich dzieciom

styczeń 2026

redakcja



Blżej. Przewodnik dla bliskich dzieciom

redaktorka naczelna: **Anna Waleriańczyk**

dyrektor kreatywny: **Grzegorz Piwnicki**

współpraca: **Dejewska Clinic, Me Well Strefa Zdrowia
Psychicznego, Sensi Touch**

okładka: **FORIN**

numer: **styczeń 2026**

kontakt: **hello@blizejmag.pl**

Jeśli Jesteś zainteresowany prenumeratą lub współpracą
zapraszamy do kontaktu.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie materiały są chronione prawem autorskim.

Kopiowanie i rozpowszechnianie możliwe wyłącznie za zgodą redakcji.

o nas

Blżej
to przewodnik poświęcony
świadomemu wychowaniu,
rodzicielstwu, relacjom
i codzienności. Tworzymy
go dla rodziców, którzy chcą
być uważni i obecni.

Naszą misją jest tworzenie
przestrzeni, w której każdy
rodzic odnajdzie część
siebie i poczuje, że chce być
bliżej.

**Blżej dziecka, bliżej relacji,
bliżej kultury, bliżej siebie.**

od autorki

Styczeń często niesie ze sobą obietnicę zmiany. Nowego początku, świeżego oddechu, nadziei, że od teraz nasza codzienność będzie wyglądać inaczej. W rodzicielstwie ta narracja bywa jednak trudna do uniesienia. Zmiana rzadko przychodzi równo z początkiem tygodnia, miesiąca czy roku — a już na pewno nie wtedy, gdy próbujemy ją zaplanować pod presją otoczenia.

W tym wydaniu *Bliżej* przyglądamy się temu, jak naprawdę wyglądają procesy zmian w rodzinnej codzienności. Piszemy o potrzebie zaczynania od nowa — tej cichej, wewnętrznej — i o tym, dlaczego dobre intencje nie zawsze wystarczają. Rozmawiamy o terapii rodzinnej: czym jest, dla kogo może być wsparciem i jaką przestrzeń otwiera między bliskimi. Zatrzymujemy się także przy dziecięcym rytmie i rutynie, które nie ograniczają, lecz dają poczucie bezpieczeństwa.

Oddajemy też miejsce ojcom — mężczyznom, którzy są blisko, ale uczą się ojcostwa w systemie, który nie zawsze im to ułatwia. Piszemy również o dzieciach z ADHD: o ich wrażliwości, potencjale oraz wyzwaniach, z jakimi mierzą się na co dzień.

Jak zawsze zapraszamy także do bycia bliżej kultury, natury i wspólnych chwil. Pamiętajmy, że rozwój — ten najważniejszy — nie zaczyna się od wielkich postanowień, ale od uważności na to, co dzieje się tu i teraz.

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna *Bliżej*



spis treści

Blżej emocji

06

Nowy rok, starzy my

Anna Waleriańczyk

Blżej rodzica

11

Czy moja rodzina potrzebuje terapii?

Agnieszka Dąbrowska

Blżej kultury

19

Rekomendacje, które inspirują i łączą

Anna Waleriańczyk

Blżej siebie

27

Ojcostwo bez instrukcji

Grzegorz FORIN Piwnicki

Blżej dziecka

38

O rytmie dziecięcej codzienności

Anna Waleriańczyk

Blżej zabawy

44

„Co robimy?”. Pomysły na zabawy

Anna Waleriańczyk

Blżej zdrowia

51

Zrozumieć, wesprzeć, rozwinąć – uczniowie z ADHD w systemie edukacji

Anna Skupińska

Blżej Warszawy

58

Kalendarz wydarzeń rodzinnych

Blżej natury

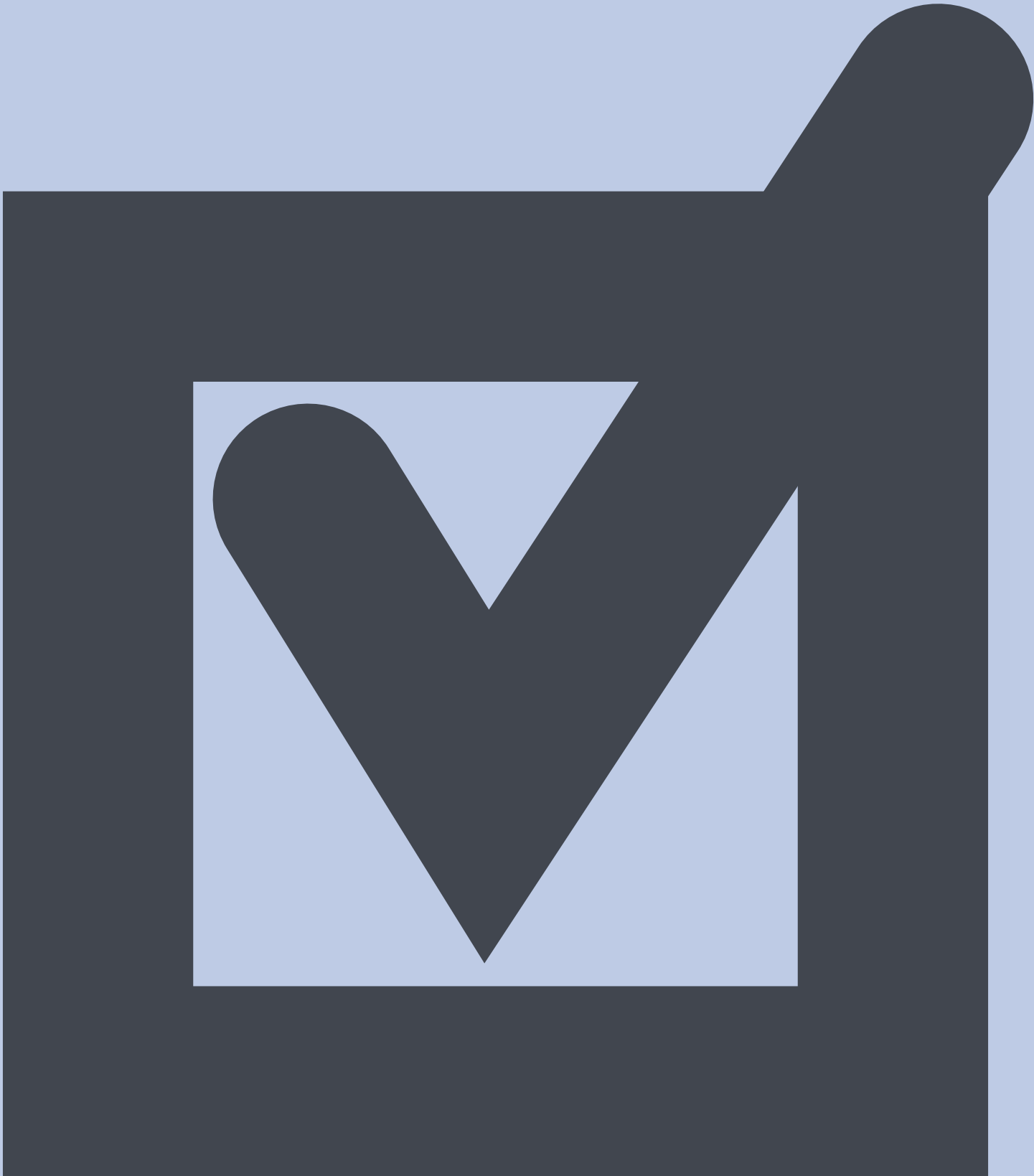
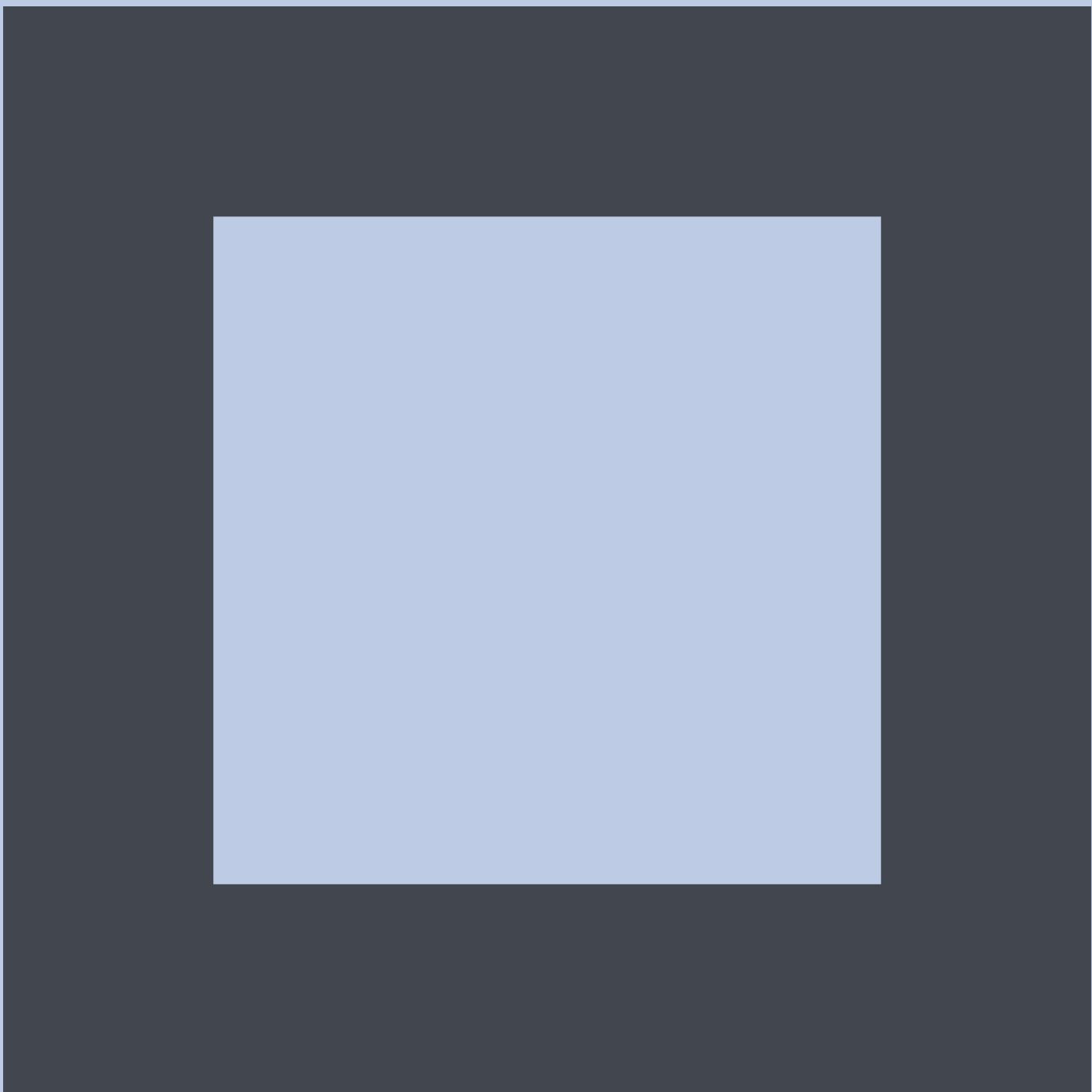
60

Mikrodoświadczenia przyrodnicze, bez wychodzenia z domu

Karolina Wróblewska

Czas czytania

50 minut dla siebie



Nowy rok, starzy my

Anna Waleriańczyk



”

Często zapominamy,
że rok jest nowy, ale my
wchodzimy w niego z całym
bagażem: nawyków,
zmęczenia, schematów
myślenia, historii. A nowy
rok w rodzicielstwie nie jest
ani trochę czystą kartką,
raczej kontynuacją
niedospania, przeciążenia
i stałej, emocjonalnej
gotowości.

”

Czas czytania

3 minut dla siebie



Nowy rok to jeden z tych momentów granicznych, które dają nam poczucie czystej kartki. Noworoczne postanowienia niosą w sobie obietnicę odkupienia. Wydaje nam się, że coś musi się zmienić – że to my musimy się zmienić. Być bardziej pracowici, bardziej wysportowani, jeść więcej warzyw, więcej zarabiać, więcej osiągać.

A może zamiast spisywać kolejne cele i postanowienia, warto się na chwilę zatrzymać? Skupić na tym, co jest tu i teraz. Odpocząć po chaosie, który miał miejsce z końcem roku. Dać sobie przestrzeń – i przede wszystkim czas – na myślenie o tym, czego naprawdę potrzebujemy. Nie musimy mieć planu na cały rok ani na całe życie pierwszego dnia stycznia.

Często zapominamy, że rok jest nowy, ale my wchodzimy w niego z całym bagażem: nawyków, zmęczenia, schematów myślenia, historii. A nowy rok w rodzicielstwie nie jest ani trochę czystą kartką, raczej kontynuacją niedospania, przeciążenia i stałej, emocjonalnej gotowości. Mimo to dokładamy sobie kolejne postanowienia: być spokojniejszym, bardziej cierpliwym, bardziej obecnym. Jakby data w kalendarzu miała zrobić za nas całą robotę.

Tu zaczyna się krzywda, którą często sami sobie wyrządzamy.



Wiele noworocznych postanowień nie wynika z realnej potrzeby, tylko z presji. Z porównań i narracji, że *„nadchodzi nowy rok, więc trzeba coś zmienić”*. Jakby brak spektakularnej transformacji był dowodem lenistwa albo porażki. Ja swoje zeszłoroczne postanowienia porzuciłam już w czerwcu. Czy żałuję? Tak. Czy w tym roku chciałabym zacząć od nowa? Tak. Czy to zrobię? Nie wiem. Na pewno nie powiem o tym głośno.

Psychologicznie rzecz biorąc, większość postanowień opiera się na motywacji zewnętrznej. Taka motywacja jest głośna, ale krótkodystansowa. Działa do pierwszego kryzysu energii, pierwszego trudnego dnia, pierwszego *„nie wyszło”*. A potem pojawia się frustracja, wstyd i dobrze znane: *„nigdy nie miałam silnej woli”*.

Paradoks polega na tym, że im większa presja zmiany, tym większy opór. Nasz mózg nie przepada za rewolucjami. Układ nerwowy – także rodzica – preferuje przewidywalność, nawet jeśli ta przewidywalność jest daleka od ideału. Kiedy narzucamy sobie radykalne cele, wysyłamy sygnał zagrożenia. I wtedy włącza się mechanizm obronny: ucieczka.

Frustracja bierze się też z myślenia w kategoriach tożsamości zamiast procesów. Nie *„dziś było mi*



trudniej”, tylko: „*jestem złym rodzicem*”. Jedno potknięcie – brak cierpliwości, brak chęci na zabawę z dzieckiem – urasta do osobistej porażki. Jakby całe nasze rodzicielstwo dało się ocenić na podstawie jednego dnia.

A co, jeśli wcale nie musimy gonić za zmianą?

Psychologia mówi jasno: najbardziej trwałe transformacje zaczynają się nie od presji, ale od akceptacji punktu wyjścia.

Może więc nowy rok nie musi oznaczać nowej wersji nas – ani nowego rodzica. Może wystarczy ten sam, wystarczająco dobry. Taki, który robi najlepiej, jak potrafi, mając takie zasoby, jakie ma. A jeśli jakaś zmiana ma przyjść – przyjdzie wtedy, gdy będą odpowiednie warunki. Nie wtedy, gdy nakazuje kalendarz.

Czasem największą zmianą nie jest rewolucja. Czasem to odpoczynek, łagodność i zgoda na to, że nie wszystko musi się zmieniać, żeby było wystarczająco dobrze. I to też jest teoria zmian.

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna Blżej





Czy moja rodzina potrzebuje terapii?

Agnieszka Dąbrowska





”

Rodzina jest jak system naczyń połączonych. To, co dzieje się z jedną osobą, wpływa na życie i samopoczucie pozostałych członków rodziny. Takie podejście do rodziny jako do jednego organu to podstawy terapii systemowej, którą najczęściej wykorzystujemy w pracy z rodzinami

”

Czas czytania

5 minut dla siebie



Terapia rodzinna to cały czas stosunkowo nieznane terytorium. Dlaczego tak mało się o niej mówi?

Wydaje mi się, że bardzo często już samo hasło “terapia rodzinna” wzbudza w nas niepokój. Przeraża nas myśl o tym, że mielibyśmy usiąść całą rodziną i zacząć szczerze rozmawiać o problemach. Rodzice z dziećmi, małżonkowie między sobą. Taka forma terapii ma jednak ogromny potencjał. Gdy coś się dzieje w rodzinie, zazwyczaj wszyscy jej członkowie to odczuwają.

Z jakimi problemami warto wybrać się na terapię rodzinną?

Na pewno dobrze sprawdzi się w momencie, gdy w rodzinie zachodzi jakaś duża zmiana. Może być związana z traumatycznymi wydarzeniami, jak śmierć, choroba czy rozwód, ale także mniejszymi kryzysami, związanymi z np. przeprowadzką, utratą pracy czy wyprowadzką dziecka z domu. Terapia rodzinna jest też bardzo dobrym narzędziem do rozwiązywania długotrwałych konfliktów w rodzinie, nieporozumień, oczyszczenia nieprzyjemnej atmosfery. To też bardzo potężne i dobre narzędzie w przypadku problemów z dzieckiem. Często wtedy je wysyłamy do terapeuty, a tak naprawdę cała rodzina może wymagać pomocy.



Dlaczego cała rodzina, skoro to z dzieckiem dzieje się coś niedobrego?

Zachowanie dziecka, młodszego czy też nastolatka, jest często odzwierciedleniem tego, jak funkcjonuje rodzina. Gdy dziecko sięga po używki, może być to reakcją na to, co akurat się w niej dzieje. Może na przykład okazać się, że dziecko w nieświadomy sposób chce uchronić rodzinę przed rozpadem i zbliżyć rodziców do siebie. Terapia rodzinna jest wręcz zalecana, gdy dziecko ma zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja, bulimia czy też zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Wszystkie te sytuacje bywają bardzo wyczerpujące dla członków rodziny. Terapia rodzinna pozwala im się wzmocnić, ale też uczy jak postępować, a czego nie robić.

Czyli na terapię rodzinną przychodzimy z poważnymi problemami?

Niekoniecznie. Rodzina jest jak system naczyń połączonych. To, co dzieje się z jedną osobą, wpływa na życie i samopoczucie pozostałych członków rodziny. Takie podejście do rodziny jako do jednego organu to podstawy terapii systemowej, którą najczęściej wykorzystujemy w pracy z rodzinami. Taka terapia niekoniecznie musi wiązać się z jakąś dużą, kryzysową interwencją. Jej celem może być też na



przykład poprawa komunikacji, która jest jednym z najczęstszych, o ile nie najczęstszym problemem w rodzinach. Często nie umiemy ze sobą rozmawiać, jasno i szczerze wyrażać swoich potrzeb. Terapia systemowa pomaga też wzmacniać więzi między członkami rodziny – małżonkami, rodziców z dzieckiem, między rodzeństwem. Musimy pamiętać, że rodzina to najważniejsza komórka społeczna dla dziecka, która wpływa na to, jak widzi ono siebie, świat, jak buduje relacje z innymi. Dlatego tak ważne jest, aby dobrze i zdrowo funkcjonowała.

Czym terapia rodzinna różni się od indywidualnej?

Po pierwsze, spotkania są rzadsze, co 3-4 tygodnie. Dzięki temu członkowie rodziny są w stanie przyswoić nowe informacje, które pojawiły się na terapii, zacząć wprowadzać zmiany i obserwować ich efekty. Terapia rodzinna może być prowadzona przez jednego bądź dwóch terapeutów. W przypadku tak złożonego systemu jak rodzina pomaga to lepiej obserwować i analizować relacje, jakie zachodzą między członkami rodziny. Aby terapia przyniosła widoczne rezultaty, potrzeba zazwyczaj minimum 10–12 spotkań.





Czy terapeuta może nam odmówić terapii rodzinnej?

Mimo, że to bardzo dobre narzędzie do rozwiązywania wielu problemów w rodzinie, to tak — taka terapia nie zawsze się sprawdza. W przypadkach aktywnych uzależnień u jednego lub obojga rodziców czy przemocy, niezbędna jest najpierw terapia indywidualna u osoby uzależnionej lub stosującej przemoc. Czasem można prowadzić oba typy terapii równolegle. Również w przypadku, gdy młoda osoba ma problem z odseparowaniem się od rodziców, może okazać się, że potrzebna jest tu nie terapia rodzinna, a terapia par. Głównym problemem w tej sytuacji mogą być bowiem obawy rodziców o to, co stanie się z nimi jako parą, gdy dziecko opuści dom.

Jakie są wady terapii systemowej?

Największym jest logistyka, bo nawet co kilka tygodni ciężko jest czasem zebrać całą rodzinę w jednym miejscu. Mogą pojawiać się też trudności ze szczerą rozmową, rodziców przy dziecku czy też odwrotnie. W przypadku problemów w rodzinie, jej zalety przeważają jednak znacznie nad jej wadami.



Terapeuta rodzinny – gdzie szukać takiego specjalisty?

Warto podkreślić, że terapię rodzinną powinni prowadzić wyłącznie terapeuci, którzy mają ukończone szkolenie psychoterapeutyczne w ujęciu systemowym.

W *Poradni MeWell* terapię rodzinną prowadzę ja (Agnieszka Dąbrowska) oraz Anna Niziołek. W zależności od potrzeb rodziny spotkania prowadzimy we dwie lub każda z nas indywidualnie.

Agnieszka Dąbrowska

Psycholożka dziecięca, psychoterapeutka rodzinna
Me Well Strefa Zdrowia Psychicznego
<https://mewell.pl>





Blżej kultury

Rekomendacje, które inspirują i łączą

zestawienie przygotowała:
Anna Waleriańczyk



Bliżej kultury
to słowa, które uczą, dźwięki,
które zostają w głowie,
i rodzinne aktywności, które
zblizają pokolenia. Polecamy
to, co naturalnie wpisuje się
w rodzinny rytm i daje
przyjemność – a czasem
także wiedzę i wsparcie,
bez presji.



Podcast dla rodziców:



„Gdy kończy się cierpliwość”

Nic na siłę - Ania Cieśluk-Żebrowska



odsłuchaj podcast

Ten odcinek trafia dokładnie w moment, w którym wielu rodziców znajduje się po noworocznej przerwie: wracamy do rytmu, obowiązków i granic, a zasoby cierpliwości bywają... mocno nadwyrężone. Prowadząca mówi o tym, co dzieje się w nas, gdy napięcie rośnie, a reakcje stają się nieco bardziej gwałtowne niż byśmy chcieli. Ten podcast to zaproszenie do łagodności wobec dzieci, ale też wobec siebie.



Książka dla rodziców:  *lubimyczytać*



„Mózg dziecka”

Álvaro Bilbao



kup książkę

To książka, która pomaga zrozumieć, co naprawdę dzieje się w dziecięcej głowie. Autor w przystępny sposób łączy wiedzę o rozwoju mózgu z codziennymi sytuacjami rodzinnymi. Bez straszenia i bez oceniania. „Mózg dziecka” daje rodzicom coś bardzo cennego: perspektywę, która uspokaja i pozwala reagować z większą świadomością. Idealna lektura na styczeń — czas porządkowania, regulowania i szukania równowagi.



Audiobook dla dzieci:



„Czyściochowe przygody”

Czyściochowo

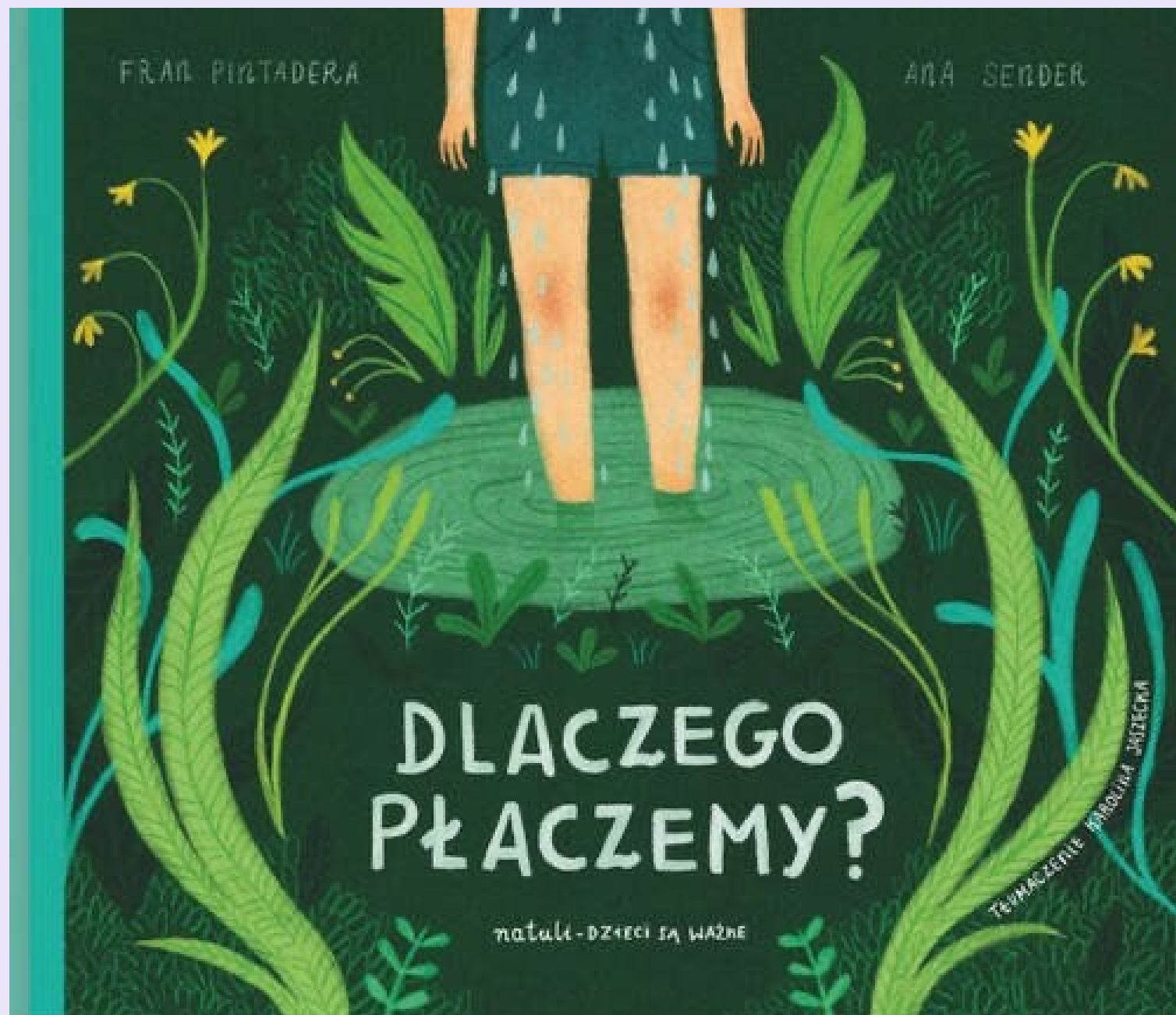


posłuchaj audiobooków

Znane i lubiane Czyściochy zapraszają dzieci do świata codziennych rytuałów — higieny, dbania o siebie i zdrowych nawyków — w lekkiej, przyjaznej formie opowieści. Ten audiobook sprawdzi się świetnie jako towarzysz poranków i wieczorów. Słuchanie razem może stać się pretekstem do rozmów, śmiechu i oswajania codziennych czynności bez presji.



Książka dla dzieci:



„Dlaczego płaczemy?”

Fran Pintadera, Ana Sender



kup książkę

To piękna, mądra opowieść o emocjach — tych trudnych i tych potrzebnych. Książka pomaga dzieciom zrozumieć, że płacz jest naturalny, że zawsze coś za sobą niesie i że nie trzeba się go wstydzić ani tłumić w sobie. Piękne, delikatne ilustracje i prosty język sprawiają, że lektura staje się bezpieczną przestrzenią do rozmowy o uczuciach. Idealna propozycja na zimowe wieczory.



Gra rodzinna:



„Dzień z Babcią i Dziadkiem. Jak dobrze się znacie?”

Kangur

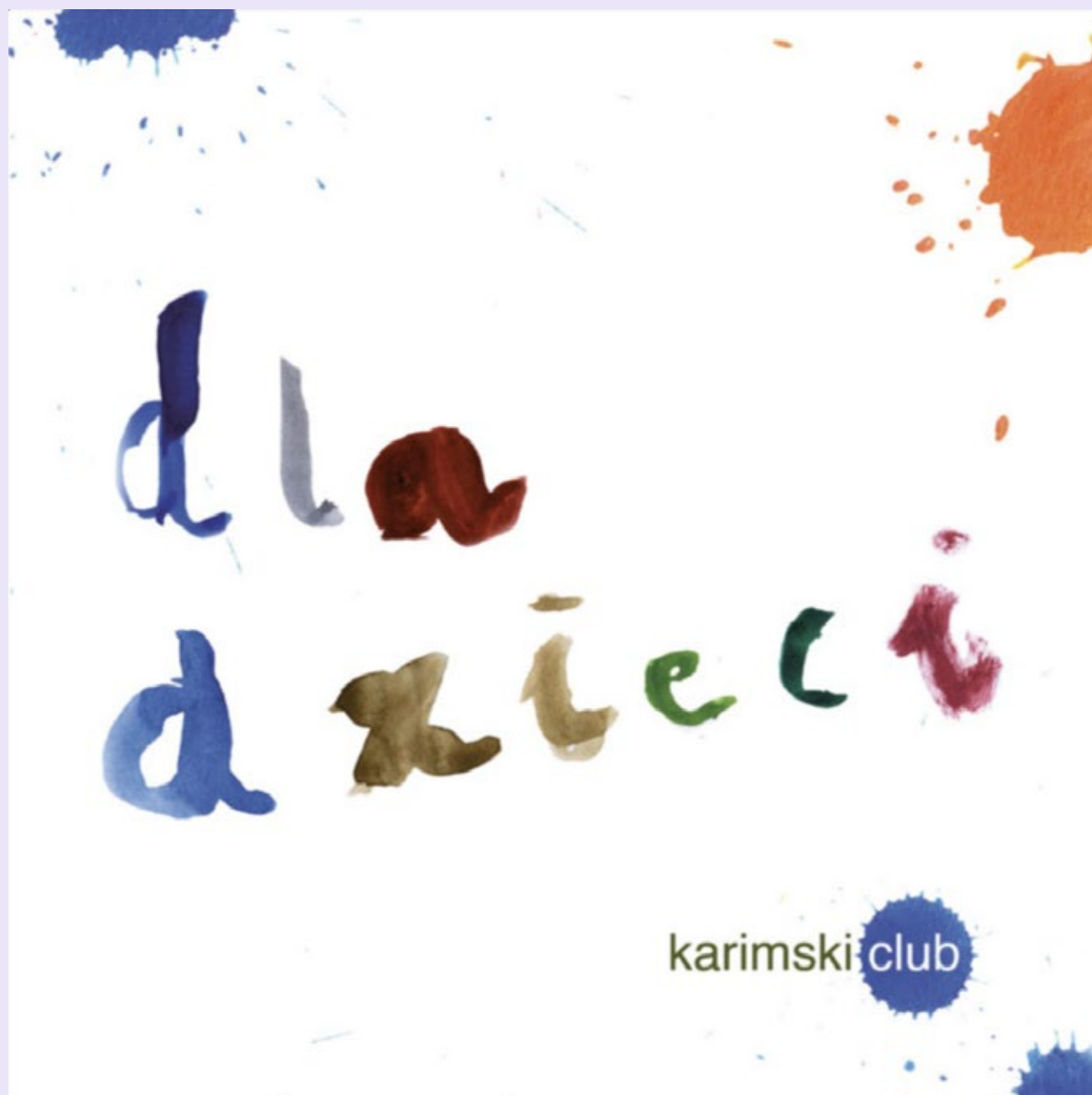


kup grę

Ta gra to coś więcej niż zabawa — to pretekst do spotkania, rozmowy i uważności międzypokoleniowej. Pytania i zadania pomagają dzieciom lepiej poznać swoich dziadków, ich wspomnienia, codzienności historie. Świetna propozycja na styczeń, zwłaszcza w kontekście Dnia Babci i Dziadka, ale też jako sposób na budowanie relacji, które zostają z nami na dłużej.



Muzyka dla dzieci:



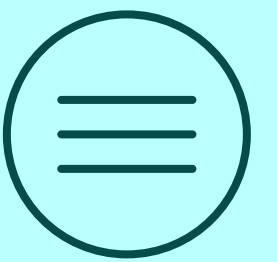
„Dla dzieci”

Karimski Club



posłuchaj muzyki

Muzyka, która nie infantylizuje, a wprowadza w świadome, przyjemne dźwięki oraz ciekawą opowieść. „Karimski Club – Dla dzieci” to energetyczne, rytmiczne utwory, które sprawdzą się zarówno podczas zabawy, jak i w tle codziennych aktywności. Do nagrań zaproszono znanych artystów oraz dzieci, dzięki czemu projekt staje się autentyczny i naprawdę wartościowy.



Ojcostwo bez instrukcji

Grzegorz FORIN Piwnicki



”

O mężczyznach,
którzy potrafią łączyć siłę
z troską, ochronę
z obecnością, konsekwencję
z bliskością.

”

Czas czytania

8 minut dla siebie



Nigdy w historii ojcowie nie byli tak zaangażowani w życie swoich dzieci jak dziś.

Ten tekst kieruję do kobiet i mężczyzn stojących dziś przed decyzją o posiadaniu dzieci. Do tych, którzy dopiero rozważają ojcostwo, i do tych, którzy za chwilę zostaną rodzicem. Bo decyzja o byciu ojcem nie dotyczy tylko mężczyzny - dotyczy relacji, odpowiedzialności i świata, który wspólnie budujemy dla dzieci. Im wcześniej zaczniemy o tym rozmawiać uczciwie, tym mniej samotna będzie ta droga.

Bycie ojcem nie zaczęło się w chwili, gdy pierwszy raz wzięłem dziecko na ręce. Zaczęło się wcześniej - od decyzji. Od zgody na to, że czyjeś bezpieczeństwo, rozwój i spokój będą ważniejsze niż moja wygoda. Ojcostwo przyszło bez instrukcji, bez gwarancji i bez obietnicy wsparcia. Przyszło za to z odpowiedzialnością, której nie da się odłożyć na później ani zrzucić z barków - nawet pod presją oczekiwań, krytyki i sprzecznych narracji.

Nigdy w historii ojcowie nie byli tak zaangażowani w życie swoich dzieci jak dziś.

A jednak bycie obecnym ojcem wciąż nie jest czymś oczywistym. Paradoksalnie, im bardziej ojcowie są widoczni w codziennym życiu dzieci, tym częściej muszą swoją obecność tłumaczyć. Jakby sama od-



powiedzialność nie była wystarczającym dowodem intencji. Jakby troska wymagała certyfikatu, a bliskość - uzasadnienia przed światem.

Jednocześnie od ojców oczekuje się dziś głębokiej zmiany postawy przy niemal całkowitym braku systemowego wsparcia. Mamy być uważni, obecni i zaangażowani - choć większość z nas nie wychowała się w takim modelu. Wymaga się od nas nowej jakości obecności przy jednoczesnym spełnianiu starych oczekiwań: odpowiedzialności, wytrzymłości i gotowości do poświęceń. Bez mapy. Bez narzędzi. Często bez realnej pomocy.

Nasi ojcowie rzadko kąpali, karmili, przewijali czy bawili się z dziećmi po ośmiu godzinach pracy. A mimo to oczekuje się od nas, że wykonamy skok pokoleniowy bez wsparcia i bez czasu na naukę. Może więc zamiast rozliczać, warto nauczyć się towarzyszyć. Zamiast oceniać - pomóc przejść przez zmianę, żeby mężczyźni nie musieli robić tego w samotności.

Ojcostwo stało się dla mnie codziennością, która nie nadaje się na nagłówki. To wstawanie wcześniej, żeby zdążyć do szkoły na ósmą rano. To rozmowy, które trzeba prowadzić nawet wtedy, gdy brakuje sił. To bycie spokojem, gdy dziecko przeżywa burzę. To stawianie granic - nie z potrzeby kontroli, ale



z potrzeby bezpieczeństwa. To także brak czasu nawet na rzeczy tak banalne, jak publiczne podsumowanie zawodowego roku w mediach społecznościowych. Piszę to jako ojciec dwójki dzieci - jednego, które zadaje trudne pytania, oraz drugiego, które uczy mnie cierpliwości od podstaw.

**To o ojcach, którzy są obecni.
Nie z obowiązku,
lecz z odpowiedzialności.**

Bycie ojcem nauczyło mnie, że siła i troska nie stoją po przeciwnych stronach.

Że można chronić bez dominacji.

Być stanowczym bez surowości.

Być blisko bez utraty męskości.

Ojcostwo nie odebrało mi tożsamości.

Ono ją uporządkowało.

Bycie dla kogoś Tata, Tatusiem, Tatim zmienia całkowicie perspektywę patrzenia na świat - podobnie jak zaangażowane macierzyństwo. Przestaje się myśleć wyłącznie kategoriami „mogę” i „chcę”, a zaczyna pytać: „co jest potrzebne” i „co jest bezpieczne”. Zmienia się sposób planowania, podejmowania decyzji i rozumienia czasu. Czas przestaje być zasobem do zagospodarowania, a staje się przestrzenią



odpowiedzialności. Nawet w zawodach dających dużą wolność, jak praca freelancerska, życie zaczyna układać się pod rytm dzieci, a nie pod maksymalizację własnej swobody.

Ta zmiana nie polega tylko na reorganizacji kalendarza. To przesunięcie środka ciężkości - z siebie na relację. Z własnych ambicji na stabilność. Z intensywności na ciągłość. To rezygnacja z części spontaniczności, z życia bez konsekwencji, z możliwości odkładania decyzji „na później”. Ojcostwo wymaga obecności nie wtedy, gdy jest wygodnie, ale wtedy, gdy jest konieczne.

Zauważyłem, że wielu moich znajomych, żyjących w pełnej autonomii zawodowej, nie decyduje się na dzieci - albo nawet nie rozważa takiej możliwości. Nie dlatego, że nie potrafią kochać czy budować relacji. Często są uważni, empatyczni i odpowiedzialni w innych obszarach życia. Ale wiedzą, że rodzicielstwo wymaga realnej rezygnacji z części świata „dla siebie”, z wolności rozumianej jako brak zobowiązań, z życia, które można w dowolnym momencie przeorganizować pod własne potrzeby.

Szczególnie na początku tej drogi cena jest wysoka. To ograniczenie autonomii, konieczność podporządkowania się rytmowi, który nie podlega nego-



cjacjom, i odpowiedzialność, której nie da się zawieść ani przesunąć w czasie. To świadomość, że pewne decyzje zawodowe, finansowe czy osobiste przestają dotyczyć wyłącznie jednostki. I to jest uczciwa prawda, o której rzadko się mówi, bo nie pasuje do narracji o samorealizacji, nie brzmi atrakcyjnie i nie da się jej sprzedać w formie motywacyjnego hasła.

A jednak właśnie ta rezygnacja porządkuje. Odbiera złudzenie nieograniczonej wolności, ale daje coś w zamian: sens, zakorzenienie i doświadczenie odpowiedzialności, która wykracza poza własne „ja”. Ojcostwo nie jest więc utratą wolności, lecz zmianą jej definicji. Wolność przestaje oznaczać brak więzi, a zaczyna oznaczać zdolność do bycia obecnym tam, gdzie jest się naprawdę potrzebnym.

W idealnym świecie marzy mi się rzeczywistość, w której posiadanie dzieci nie jest dla pracodawcy ani klienta sygnałem ostrzegawczym, lecz wartością. Świat, w którym ojcostwo nie czyni mnie „ryzykiem”, ale kimś bardziej przewidywalnym, odpowiedzialnym i zakorzenionym. Kimś, kto potrafi planować długofalowo, bierze odpowiedzialność nie tylko za wynik, ale za ludzi. Marzy mi się, by zamiast ukrywać fakt, że mam dzieci, można było mówić o tym otwarcie - i spotykać się nie z podejrzliwością, lecz z realnym wsparciem. Bo człowiek, który



bierze odpowiedzialność za drugiego człowieka, nie jest zagrożeniem dla systemu. Jest jego fundamentem. I jeśli jako społeczeństwo naprawdę myślimy o przyszłości, to właśnie takich ludzi powinniśmy wspierać.

O mężczyznach, którzy potrafią łączyć siłę z troską, ochronę z obecnością, konsekwencję z bliskością.

Nie piszę tego z pozycji ofiary. Piszę jako ojciec, który widzi rzeczywistość taką, jaka jest. Zaangażowanie ojców rośnie - to fakt. Zmieniają się modele, oczekiwania i codzienna praktyka. Ale systemy, narracje i język często za tym nie nadążają. Ojciec bywa w nich nie partnerem, lecz problemem. Kimś, kogo trzeba sprawdzić, a nie kimś, komu można zaufać.

Stereotypowe myślenie wciąż dominuje. Rzadko zauważa się, że większe zaangażowanie ojców to jedna z najbardziej pozytywnych zmian w mężczyznach ostatnich dekad. W świecie, w którym męskość bywa przedstawiana głównie jako zagrożenie, nawet sami mężczyźni rzadko występują z pozycji reprezentowania i wspierania własnej grupy społecznej. Brakuje języka uznania - a w jego miejsce pojawia się podejrzliwość. To nie sprzyja odpowiedzialności. Sprzyja wycofaniu.





Zaangażowanie ojców rośnie szybciej niż zmieniają się społeczne narracje i instytucjonalne ramy.

Nie chodzi o rywalizację. Nie chodzi o odbieranie komukolwiek znaczenia. Ojcostwo nie jest kontrą wobec macierzyństwa. Jest jego dopełnieniem. Dziecko nie potrzebuje ideologii - potrzebuje stabilnych dorosłych, którzy potrafią wziąć odpowiedzialność za swoje miejsce w jego świecie.

A w debacie publicznej ojciec coraz częściej staje się problemem do wyjaśnienia, a nie wartością do ochrony.

Najtrudniejsze w byciu ojcem nie jest zmęczenie. Najtrudniejsze jest poczucie, że idziesz drogą, którą uważasz za słuszną, ale niewielu chce ją dostrzec. Że bierzesz na siebie ciężar ochrony, a jednocześnie pozostajesz niewidzialny dla systemu. Podział praw i obowiązków nigdy nie był sprawiedliwy - i być może nigdy nie będzie. Mężczyźni od zawsze brali na siebie więcej, często bez wsparcia, często w ciszy. Być może właśnie dlatego tak wielu się poddawało.

Dziś blaski i cienie ojcostwa widać wyraźniej niż kiedykolwiek. Ale to wciąż droga warta przejścia.



Gdy państwo mówi o rodzinie, ale systemowo ignoruje ojcostwo.

Mimo to idziemy dalej. Bo ojcostwo nie jest deklaracją - jest praktyką. Jest wyborem dokonywanym każdego dnia od nowa. I jest wartością, z której nie zamierzamy rezygnować, nawet jeśli nikt za nią nie dziękuje.

*Full care is the only careful choice.
Dumni z bycia mężczyznami.*

Grzegorz FORIN Piwnicki

dyrektor kreatywny Blżej,
działacz i pedagog społeczny





O rytmie dziecięcej codzienności

Anna Waleriańczyk



Dłuższa przerwa,
wolniejsze poranki, dni bez
budzika. Czas oderwania
od codziennych obowiązków
bywa dla dzieci jak
ciepły kocyk. Chroni przed
pośpiechem, rozciąga czas
i pozwala funkcjonować
w rytmie bliższym potrze-
bom niż zegarowi.

Czas czytania

4 minuty dla siebie



W momentach odbiegających od rutyny, codzienność traci swój kształt, a świat wydaje się bardziej elastyczny. Dla dorosłych bywa momentem przejściowym, dla dzieci – niemałym luksusem. Nic więc dziwnego, że powrót do uporządkowanego rytmu bywa doświadczeniem nie tylko logistycznym, ale i emocjonalnym. To właśnie wtedy szczególnie wyraźnie widać, jak ważną rolę w życiu dziecka pełni rutyna.

Znaczenie rutyny w świecie dziecka

Z perspektywy psychologiczno-pedagogicznej rutyna nie jest narzędziem kontroli, sztywnymi ramami, lecz czymś, co daje poczucie bezpieczeństwa. Dziecko, wiedząc, co nastąpi za chwilę (krótszą bądź dłuższą), może skierować energię nie na zgadywanie świata, ale na jego eksplorowanie. Przewidywalność porządku dnia reguluje emocje, sprzyja koncentracji i wspiera procesy samoregulacji, które u dzieci wciąż się kształtują.

Rutyna porządkuje nie tylko czas, ale i relacje. Powtarzalne momenty – wspólne posiłki, droga do przedszkola, wieczorne wyciszenie – stają się punktami odniesienia, w których dziecko doświadcza stałej obecności dorosłego. W tej powtarzalności



rodzi się poczucie stabilności: „świat jest przewidywalny, a ja jestem w nim bezpieczny”. Kiedy rytm dnia ulega zmianie – niezależnie od powodu – organizm i psychika dziecka potrzebują czasu, by ponownie się zsynchronizować.

Zmęczenie, rozdrażnienie czy opór wobec porannych obowiązków nie są więc oznaką „złego zachowania”, lecz naturalną reakcją na konieczność dostosowania się do struktury. Dla dziecka każda zmiana rytmu może oznaczać wysiłek adaptacyjny. Warto widzieć w nim nie problem do rozwiązania, lecz proces, który potrzebuje wsparcia.

Strategie budowania i wzmacniania rutyny

Powrót do rytmu – albo jego odbudowywanie – nie wymaga radykalnych kroków. Najlepiej służą mu małe, powtarzalne działania. Dzieci lepiej odnajdują się w codzienności, gdy wiedzą, co je czeka. Nazwanie kolejnych etapów dnia, rozmowa o tym, co jest stałe, a co może się zmieniać, porządkują doświadczenie i zmniejszają napięcie.

Warto zacząć od podstaw, takich jak sen i posiłki. To one najsilniej regulują rytm biologiczny i emocjonalny. Stopniowe wprowadzanie stałych godzin



zasypiania, wstawania czy jedzenia pozwala ciału odnaleźć równowagę bez poczucia przymusu. Rutyna, która uwzględnia potrzeby fizjologiczne, staje się dla dziecka wsparciem, a nie obciążeniem.

Istotnym elementem jest także współuczestnictwo. Zapraszając dziecko do współtworzenia planu dnia – nawet w drobnych sprawach – wzmacniamy jego poczucie sprawczości. Rutyna przestaje być czymś narzuconym, a staje się wspólną umową. To szczególnie ważne w momentach, gdy dziecko potrzebuje odzyskać poczucie wpływu.

Bardzo ważne jest zrozumienie emocji przeżywanych przez dziecko. Szczególnie tych negatywnych. Niechęć, smutek czy złość pojawiające się w codziennym rytmie nie wymagają natychmiastowej korekty. Potrzebują zauważenia i nazwania. Gdy emocje są przyjęte, łatwiej wrócić do codzienności bez napięcia i walki.

Dobra rutyna pozostawia przestrzeń na elastyczność. Oddycha. Pozwala na dni wolniejsze i bardziej intensywne, na drobne odstępstwa bez utraty poczucia bezpieczeństwa. Uczy, że porządek i spontaniczność mogą współistnieć.



Podsumowanie

Rutyna, budowana z uważnością i szacunkiem dla dziecięcych potrzeb, staje się cichym sprzymierzeńcem codzienności. Nie odbiera radości, lecz ją stabilizuje; nie ogranicza, lecz daje oparcie. W świecie pełnym zmian to właśnie ona pozwala dziecku osadzić się w przewidywalności i relacji z dorosłym. A z takiego miejsca łatwiej rosnąć – spokojnie, we własnym tempie.

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna Bliżej





Bliżej zabawy

„Co robimy?”. Pomysły na zabawy

Anna Waleriańczyk



**Zabawy
oparte na uważności
pomagają dziecku lepiej
rozumieć swoje ciało i emocje.
W chwilach, gdy emocje
narastają, stają się naturalnym
wsparciem w regulowaniu
napięcia.**

**Dla rodzica to zaproszenie
do zwolnienia tempa,
odpuszczenia kontroli
i bycia naprawdę obok.**



Zabawy w duchu slow

Mindfulness w dzieciństwie rzadko wygląda jak siedzenie w ciszy z zamkniętymi oczami.

Częściej jest to chwila zatrzymania pomiędzy jednym „*muszę*” a kolejnym „*chodźmy*”.

To moment, w którym dziecko może sprawdzić co czuje, a dorośli – czy nadal jest w kontakcie ze sobą.

Zabawy oparte na uważności wspierają rozwój emocjonalny dziecka, bo uczą zauważania sygnałów z ciała, nazywania doznań i regulowania napięcia. Pomagają w codziennym funkcjonowaniu.

Dla rodzica są zaproszeniem do zwolnienia i bycia obok – bez presji i pośpiechu.

Nie trzeba tworzyć osobnych rytuałów ani „*lekcji uważności*”.

Największą wartość mają te chwile, które dzieją się **pomiędzy** – w drodze, w oczekiwaniu, tuż przed snem. Wplecione w codzienność, stają się naturalnym językiem bliskości.



1. Poranek: Jak dziś wstaje dzień?

Poranek nie zawsze jest spokojny. Często bywa szybki, wciąż z myślą o ciepłym łóżku, czasem pełen protestów.

Zanim jednak dzień ruszy na dobre, spróbujcie przez chwilę tylko zauważyć, że się zaczyna.

Usiądźcie lub połóżcie się razem na łóżku.

Możesz powiedzieć:

„Sprawdźmy, jak dziś wstaje dzień. Jaki myślisz, że będzie?”

Niech dziecko opowie, co widzi albo czuje. Może powie o świetle. Może o pogodzie. Może o tym, co się wydarzy. A może o tym, że jeszcze nie chce wstawać. Wszystkie odpowiedzi są w porządku.

To nie ma być moment motywowania ani przyspieszania. Raczej miękkie przejście – z nocy do dnia, do bycia razem. Z łagodnością dla siebie.



2. W międzyczasie: Popatrzmy

Wiele dzieci zna tę zabawę.

Siedzimy naprzeciwko siebie i próbujemy nie mrugnąć jak najdłużej. Kto pierwszy się zaśmieje albo zamknie oczy – przegrywa.

Może można ją zmodyfikować?

Zmienić w chwilę uważności? W spotkanie w cztery oczy?

Usiądźcie naprzeciwko siebie, na podłodze albo na krzesłach.

Możecie włączyć cichą, spokojną muzykę – jeden utwór wystarczy.

Tym razem nie chodzi o to, by wygrać. Waszym zadaniem jest po prostu patrzeć.

Na twarz. Na oczy. Na drobne ruchy.

Możecie mrugać. Możecie się uśmiechnąć. Możecie na chwilę spuścić wzrok – spojrzenia bywają krępujące i to też jest w porządku.

Gdy muzyka się skończy, usiądźcie bliżej siebie albo złapcie się za ręce.

Możesz zapytać:

– „*Co zauważyłeś u mnie?*”



– „*Czy coś cię zaskoczyło?*”

– „*Która część twarzy przyciągała twoją uwagę?*”

Może udało się policzyć mrugnięcia.

Może zauważyć ruch źrenic.

A może tylko poczuć bliskość i śmiech, który sam się pojawił.

Nie ma jednej dobrej odpowiedzi.

Ta zabawa nie jest o skupieniu „*idealnym*”.

Jest o byciu widzianym i widzeniu drugiego – dokładnie takim, jaki jest w tej chwili.



3. Przed snem: Co zabierzesz do snu?

Wieczór to czas domykania. Dla dziecka – często pełen emocji, które w ciągu dnia nie miały miejsca się pojawić. Zanim zgasną światła, spróbujcie na chwilę wrócić do tego, co było. Leżąc obok siebie lub siedząc na łóżku, zapytaj: „*Jaki moment z dzisiaj chcesz zabrać ze sobą do snu?*” Nie poprawiaj odpowiedzi. Nie szukaj „ładnych” wspomnień.

Czasem to będzie coś, co wcześniej nie miało miejsca się pojawić — emocja schowana pomiędzy zdaniami, niedopowiedziana w biegu dnia.

W takiej krótkiej chwili uważności dziecko może powiedzieć więcej, niż mówiło przez cały dzień. Nie dlatego, że pytamy „wprost”, ale dlatego, że jest przestrzeń. Cisza. Obecność.

To właśnie wtedy możemy usłyszeć to, co wcześniej było zbyt ciche, zbyt niewygodne albo jeszcze nienazwane.

I nie musimy z tym nic robić. Wystarczy zauważyć.

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna Bliżej



bliżej zdrowia

spis treści



Zrozumieć, wesprzeć, rozwinąć

Anna Skupińska





**Energia, spontaniczność,
kreatywność,
niestandardowe myślenie,
gotowość do działania,
szybka reakcja, odwaga —
to cechy, które w dorosłym
życiu bywają bezcenne.
W szkole jednak łatwo giną
pod warstwą uwag, punktów
ujemnych i niecierpliwych
spojrzeń otoczenia.**

Czas czytania

4 minuty dla siebie



Kiedy mówimy o uczniach z ADHD, najczęściej zaczynamy od wyliczania kłopotów. Wiercą się, przeszkadzają, nie kończą zadań, zapominają o zeszytach, biją rekordy w gubieniu kredek i notatek. W klasie, gdzie liczy się cisza, skupienie i przewidywalny porządek, ADHD wydaje się jak gość z innej planety. Ale z biegiem lat coraz bardziej przekonuję się, że prawdziwy problem nie tkwi w uczniu. Problem zaczyna się wtedy, gdy patrzymy na niego jedynie przez pryzmat tego, co „*sprawia kłopot*”.

To, czego naprawdę potrzebujemy, to zmiana perspektywy: przejście od oceniania do rozumienia. ADHD nie jest brakiem dobrej woli ani deficytem kultury osobistej. To neurobiologiczna różnica, która wpływa na regulację uwagi, impulsów, emocji i energii. Dziecko z ADHD nie próbuje nikogo zirytować — ono próbuje sobie poradzić. Niekiedy po swojemu, chaotycznie, w sposób, który odbiega od szkolnych norm. Ale każde jego zachowanie ma swoje źródło, którego naprawdę warto poszukać, zamiast je natychmiast karcić.

Jednym z największych błędów, jakie popełniamy, jest myślenie, że zadaniem nauczyciela jest „*naprawić problem*”. Tymczasem rolą dorosłych jest zrozu-



mieć to, czego uczeń potrzebuje i umożliwić mu funkcjonowanie w środowisku, które często jest dla niego zbyt wymagające. Odpowiednio postawione granice, łagodny ton, krótkie komunikaty, przewidywalność, jasna struktura lekcji — to drobne elementy, które potrafią przemieniać szkolną codzienność.

Zadziwiające jest też to, jak często zapominamy o mocnych stronach uczniów z ADHD. A przecież one istnieją — czasem ukryte, czasem bardzo wyraźne. Energia, spontaniczność, kreatywność, niestandardowe myślenie, gotowość do działania, szybka reakcja, odwaga — to cechy, które w dorosłym życiu bywają wręcz bezcenne. W szkole jednak łatwo giną pod warstwą uwag, punktów ujemnych i niecierpliwych spojrzeń otoczenia.

Dzieci z ADHD niezwykle często słyszą, czego nie potrafią. Znacznie rzadziej — co robią świetnie. Tymczasem rozwijanie ich zasobów jest równie ważne jak wspieranie w trudnościach. Uczeń, który dostanie szansę, by wykorzystać swoje mocne strony, często potrafi zaskoczyć nie tylko nauczycieli, ale i samego siebie. Czasem wystarczy aktywna rola w projekcie, zadanie oparte na ruchu, możliwość stworzenia czegoś oryginalnego albo inny sposób





prezentowania wiedzy niż standardowa kartkówka.

ADHD nie znosi tłumienia — ale świetnie reaguje na mądre ukierunkowanie. Im więcej przestrzeni damy uczniowi, by mógł działać w zgodzie ze swoim temperamentem, tym lepiej radzi sobie zarówno edukacyjnie, jak i emocjonalnie. Kluczem nie jest „ujarzmienie” energii, lecz jej właściwe wykorzystanie. Dzieci z ADHD potrzebują dorosłych, którzy rozumieją, że ruch to nie bunt, brak koncentracji to nie lekceważenie, a impulsywność to nie brak szacunku — tylko charakterystyka, nad którą można pracować.

Szkoła ma niezwykłą moc: może być miejscem, które tłumia, albo miejscem, które wspiera. Miejscem, w którym uczeń z ADHD walczy o przetrwanie, albo miejscem, w którym rozwija skrzydła. Wiele zależy od tego, czy potraktujemy jego różnorodność jako przeszkodę, czy jako szansę. To wrażliwa różnica — ale to właśnie ona decyduje o tym, jaką drogę wybierze młody człowiek.

Najważniejsze jest, by sposób myślenia o ADHD opierał się na trzech filarach: zrozumieć, wesprzeć, rozwinąć. Zrozumieć — by wiedzieć, skąd biorą się zachowania. Wesprzeć — by dziecko mogło sku-



tecznie funkcjonować. Rozwinać — by mogło wykorzystywać swój potencjał, zamiast całe życie walczyć z własnymi ograniczeniami.

Jeśli jako dorośli zaczniemy patrzeć na uczniów z ADHD przez pryzmat ich potrzeb, a nie trudności, okaże się, że są oni pełni życia, talentów i wyjątkowej energii, która — odpowiednio pokierowana — potrafi zmieniać świat.

Może więc zamiast próbować ich „naprawiać”, spróbujmy ich naprawdę zobaczyć. Bo gdy dziecko z ADHD spotyka dorosłego, który rozumie jego sposób funkcjonowania, rozkwita nie tylko ono. Rozkwita cała szkoła.

Anna Skupińska

psycholog diagnosta
Dejewska Clinic

<https://dejewskaclinic.pl>





Blżej Warszawy

Kalendarz wydarzeń rodzinnych





**Teatry, koncerty, warsztaty,
wystawy – Warszawa
pokazuje, jak wiele ma
do zaoferowania o każdej
porze roku.**

**Zaprasza do wspólnego
odkrywania, tworzenia
i bycia razem –
bez pośpiechu, w swoim
tempie.**

**Kalendarz wydarzeń
dostępny na
www.blizejmag.pl**

*Kliknij i dodaj najlepsze wydarzenia
do swojego kalendarza rozrywek z dziećmi*



Blżej natury

Mikrodoświadczenia przyrodnicze,
bez wychodzenia z domu

Karolina Wróblewska



**Zima
nie zawsze zaprasza
do działania.
Czasami prosi o uważność.
Zarówno dziecka wobec
natury, jak i rodzica wobec
dziecka.**

**O chłódzie na policzkach
i doświadczaniu natury przez
spokojny kontakt i obserwację.
Bez presji. W swoim
tempie.**

Czas czytania

2 minuty dla siebie



Zima, dotyk i wrażliwość

Dzieci z nadwrażliwością dotykową mogą bardzo intensywnie reagować na kontakt ze śniegiem. Dla ich układu nerwowego jest to silny, często nieprzewidywalny bodziec.

Zimno i wilgoć mogą być odbierane jako nieprzyjemne lub bolesne. Zmieniająca się struktura śniegu — sypka, zbita, lodowata — utrudnia adaptację. Mokre rękawiczki czy ubrania dodatkowo nasilają dyskomfort, a kontakt ze śniegiem może wywoływać reakcje obronne.

Dziecko może unikać dotykania śniegu, szybko wycofywać się z zabawy, reagować napięciem, płaczem lub złością. Czasem woli obserwować zimowe aktywności z dystansu.

Takie reakcje nie wynikają z niechęci ani oporu, lecz z trudności w przetwarzaniu bodźców dotykowych. Zrozumienie tego pomaga dorosłym lepiej wspierać dziecko i dostosowywać zimowe aktywności do jego możliwości sensorycznych.

Warto pamiętać o tym podczas organizowania zimowych zabaw. Kontakt ze śniegiem nie powinien być obowiązkiem ani sprawdzianem odwagi.



Gdy dziecko potrzebuje czasu, by oswoić bodźce, czasem wystarczy pozwolić mu być obok — obserwować i dołączyć wtedy, gdy poczuje się gotowe.

Sople inspirowane naturą

Do tej prostej, spokojnej aktywności wystarczy czysta woda, silikonowe foremki oraz drobne elementy natury: małe gałązki, igliwie lub fragmenty roślin zebrane podczas jednego ze spacerów.

Stwórzcie przestrzeń. Pozwól dziecku delikatnie włożyć dekoracje do foremek i powoli zalejcie je wodą, tak aby elementy mogły się naturalnie ułożyć. Następnie wystawcie foremki na parapet lub balkon i pozwólcie magii zadziałać przez noc.

Gotowe lodowe formy mogą stać się pretekstem do spokojnej obserwacji, dotyku i rozmowy. To sposób na kontakt z zimą, który pozwala dziecku doświadczać natury w bezpiecznym tempie.

Karolina Wróblewska

pedagog i terapeutka integracji sensorycznej
Założycielka gabinetu terapii dziecięcej Sensi Touch
<https://sensitouch.pl>







**Ten numer
dedykujemy tym,
którzy wybrali spokój
ponad presję
zmian.**

www.blizejmag.pl

